Diez Pasos para Resolución de Conflictos Entre Parejas

"No busques faltas, busca un remedio."
—Henry Ford

Todas las parejas tienen diferencias y desacuerdos, pero las parejas saludables encuentran maneras de resolver sus rencillas maritales sin convertirlas en guerras maritales. Las parejas que aceptan y respetan el hecho de que su compañero/a tiene opinión propia tienden a solucionar sus conflictos con éxito y satisfactoriamente.?

Siempre que tenga asuntos que no resuelvan, por el contrario, continúan, haga uso de aquellos Diez Pasos y tratar de resolverlos. Este ejercicio aumentará las probabilidades de éxito y poner fin a ciertos asuntos difíciles de resolver.

Aunque parece sencillo el ejercicio de los Diez Pasos, siempre recuerde que no es un juego. Tómese el tiempo necesario en cada paso y dedíquese a un solo asunto a la vez, para de esta forma descubrir nuevas soluciones a viejos problemas.

1. **Decida la hora y lugar en que se llevará a cabo la conversación o discusión.**
2. **Indique el problema o el tema en que estén en desacuerdo.**
3. **¿Cuál es la contribución de cada uno al problema?**
4. **Prepare una lista de los intentos que hayan realizado en el pasado y que hayan tenido éxito al resolver conflictos.**
5. **Utilice la técnica de la contribución espontánea de ideas para resolver el conflicto (brainstorm). Prepare una lista todas las posibles soluciones.**
6. **Discuta y evalúe estas posibles soluciones.**
7. **Hagan un acuerdo de tratar una de las soluciones.**
8. **Hagan un acuerdo de lo que cada uno hará para lograr esa solución.**
9. **Fijen otra reunión. Discutan su progreso.**
10. **Que cada uno recompense al otro a medida que contribuyen hacia la solución.**

Resolución de Conflictos

Colosenses 3:19 Maridos, amad a vuestras mujeres y no seáis ásperos con ellas.

Efesios 4:26 Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo.

Proverbios 14:29 El que tarda en airarse es grande de entendimiento; el impaciente de espíritu pone de manifiesto su necedad.

Proverbios 17:14 El que inicia la discordia es como quien suelta las aguas, ¡abandona, pues, la contienda, antes que se complique!

Eclesiastés 7:8-9 Mejor es el fin del negocio que su principio; mejor es el sufrido de espíritu que el altivo de espíritu. 9No te apresures en tu espíritu a enojarte, porque el enojo reposa en el seno de los necios.

Romanos 12:19 No os venguéis vosotros mismos, amados míos, sino dejad lugar a la ira de Dios, porque escrito está: "Mía es la venganza, yo pagaré, dice el Señor".

1 Tesalonicenses 5:11 Por lo cual, animaos unos a otros y edificaos unos a otros, así como lo estáis haciendo.

Romanos 12:17 No paguéis a nadie mal por mal; procurad lo bueno delante de todos los hombres.

Auto-Control

Proverbios 25:28 Como ciudad destruida y sin murallas es el hombre que no pone freno a su espíritu.

Gálatas 5:22-23 Pero el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, 23mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley.

2 Timoteo 1:7 Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio.

Tito 2:2 Que los ancianos sean sobrios, serios, prudentes, sanos en la fe, en el amor, en la paciencia.

1 Pedro 1:13 Por tanto, ceñid los lomos de vuestro entendimiento, sed sobrios y esperad por completo en la gracia que se os traerá cuando Jesucristo sea manifestado.

2 Pedro 1:5, 6 Por esto mismo, poned toda diligencia en añadir a vuestra fe virtud; a la virtud, conocimiento; 6al conocimiento, dominio propio; al dominio propio, paciencia; a la paciencia, piedad.

Hoja de Trabajo Que Incluye los Diez Pasos A Seguir para Resolver Conflictos de Pareja

1. **Indique en su horario el lugar, fecha y hora exactos durante la siguiente semana para llevar a cabo una reunión con su pareja. Separe un mínimo de 30 minutos para esta reunión.**

   Lugar de reunión: ______________________________

   Fecha: ______________ Hora: ______________________

2. **Escoja un asunto importante que desearía resolver. Prepare una lista de asuntos o problemas específicos que desee discutir, tal y como se explica a continuación:**

   ____

   ____

3. **¿Cuál es la contribución de cada uno al problema? Sin culparse el uno al otro, indique la manera como cada uno ha contribuido a que el problema no se haya podido resolver.**

   Hombre:

   1) ______________________________

   2) ______________________________

   Mujer:

   1) ______________________________

   2) ______________________________

4. **Indique intentos pasados para resolver el conflicto que no hayan tenido éxito.**

   1) ______________________________

   2) ______________________________

   3) ______________________________

5. **Utilice la técnica de la contribución espontánea de ideas para resolver el conflicto (brainstorm), escoja nuevas ideas e intente encontrar cinco posibles soluciones al problema. En este momento ni juzgue ni critique cualquier sugerencia.**

   1) ______________________________

   2) ______________________________

   3) ______________________________

   4) ______________________________

   5) ______________________________

6. **Discuta y evalúe cada una de estas posibles soluciones. Trate de poner el menor reparo posible. Dialogue sobre cuán útil y adecuada puede ser cada sugerencia para lograr resolver sus problemas.**

7. **Una vez hayan expresado sus sentimientos, escojan la solución que ambos deseen intentar.**

   Ejemplo de Soluciones de prueba: ______________________________

   ____

   ____

8. **Planeen ponerse de acuerdo en la forma como cada uno contribuirá a llegar a una solución. Traten de ser lo más específicos posible.?Estén de acuerdo en cómo cada uno trabajará hacia la solución. Sean tan específico como sea posible.**

   Hombre: ______________________________

   ____

   Mujer: ______________________________

   ____

9. **Escojan el lugar, fecha y hora la siguiente semana para una segunda reunión a fin de discutir el progreso adquirido.?Fijen un lugar, fecha y tiempo dentro de la próxima semana para otra reunión para discutir su progreso.**

   Lugar de reunión: ______________________________

   Fecha:______________ Hora:______________________

10. **Estén atentos el uno al otro durante varias semanas. Alague a su pareja si usted nota que hace una contribución positiva para obtener la solución.?Preste atención el uno al otro al pasar las semanas. Si usted nota que su pareja hace una contribución positiva hacia la solución, alabe su esfuerzo.**

Reuniones Semanales para Llevar a Cabo Posteriormente

En su próxima reunión semanal, si no ha mejorado vaya de nuevo sobre los pasos 5 al 8 y trate una solución diferente. Si ha mostrado una mejoría, utilice este ejercicio para vencer otros problemas.

Convierta las reuniones de pareja en una actividad regular dentro de sus demás actividades semanales.